BLOKAJ NEDİR?

Blokaj; hayatının herhangi bir alanında istediğin şeylerin tam olmama halidir. Bir şeyi istersin ve o hep yarım kalır.

Hayatta en çok yaptığımız kendimize blokaj koymak oluyor. Pek çoğumuz bu blokajları başkalarının oluşturduğunu düşünüyoruz. Ama gerçekte blokajları biz koyuyoruz. Hayatımızda pek çok kere engellendiğimizi hissetmişizdir. Bedenimiz büyük bir enerji akışı yaşar. Enerjimiz genellikle depresyon veya kaygı gibi ana olaylardan etkilendiği için bloke olabilir. Çoğu insan enerji blokajının kurbanı olur. Hayattan mutlu olmaz ve negatif hisseder. Hiçbir şey yapmak istemez ve hiçbir şeyden memnun olmamaya başlar.

Kendinize değer vermemeye ve özen göstermemeye başlarsınız. İşte burada enerjiniz bloke olmuştur. Bunun en temel nedeni duygularınızın doğru yönlendirilmemesidir.

Örneğin;

Aşk hayatınızda eşiniz/sevgiliniz ile birlikte aşk dolu bir ilişki yaşamak istiyorsunuzdur fakat bilinçaltındaki blokajlar sizi kısır döngüde tutuyordur. Aldatılıyorsunuzdur, babanıza ya da annenize benzeyen kişileri hayatınıza çekiyorsunuzdur, her şey yolunda giderken birden ilişki/evlilik bitiyordur, kişiler farklı ama sonuçlar hep aynı oluyordur vb.

Maddi hayatının daha iyi olmasını istiyorsunuzdur fakat bilinçaltındaki blokajlar sizi her daim kısır döngüde tutuyordur ve o istediğiniz maddi zenginliği bir türlü elde edemiyorsunuzdur. Para geldiğiniz gibi gidiyordur, hayrını göremiyorsunuzdur vs.

Sağlığının daha iyi olmasını istiyorsunuzdur fakat bilinçaltındaki blokajlar ve çakraların titreşim (rezonans) hızı değişip enerji blokajları sizi her zaman sağlıksız enerjide tutuyordur ve Negatif etkileri hem fiziksel, ruhsal sağlığımızı olumsuz yönde etkilemeye başlıyor.

Fakat kişi, yaşam enerjisiyle, var olma şekliyle ilgili bir şeyi değiştirdiğinde, blokajı yaratan stresi serbest bırakabilir, doğal denge ve sağlık durumlarına geri dönebilir.

İNSANLARDA BLOKAJ YAPAN SEBEPLER

Enerji alanınızda sıkışıp kalmış enerjisel bir yoğunluk ve ağırlık baskısıdır. Ruhsal blokajlar, enerji bedeninize sıkıştığında, tam manevi potansiyeliniz ve en yüksek gerçeğinizle hizalanmanızı engelleyen ağır duyguların, geçmiş travmanın veya ağrının kalıntısından oluşur.
Blokajların oluşmasındaki en büyük etken anne karnında başlayan inanç kodlarımızın oluştuğu evredir. Annemiz bize hamileyken hissettiği, düşündüğü her şey bize otomatik olarak aktarılır. Dünyaya geldikten sonra da çekirdek aile içerisinde, yani anne ve baba arasındaki iletişim ruh halimizi ve hayata karşı inanç kodlarımızı oluşturmaya başlar. Anne ve baba arasındaki aşk ilişkisi bizim ileride deneyimleyeceğimiz aşk ilişkilerini yüzde yüz olarak etkilemektedir

İçinde bulunduğumuz kısır döngünün ve blokajların hayatımıza etkileri ise şu şekilde sıralayabiliriz.

- An yetersizlik odak
- Huzursuz enerji
- Güvensizlik
- Yalnızlık
- Vazgeçme duyguları
- Endişeli eğilimler ve korku
- Üzüntü
- Başkalarına bağımlılık hissi
- Duygusal kargaşalar
- Duygusal mesafe veya ayrılma
- Çok fazla yemek veya içmek
- Ruh halinizi değiştirememe
- Özgüven eksikliği
- Bağımlılık veya aşırı bağımlılık
- Öz kontrol eksikliği
- Kaygı
- Depresyon
- Kendinizi ifade edememe
- Yalıtım veya yalnızlık
- Yargısal veya eleştirel bir tutum
- Kıskançlık veya şüphe
- Kin
- Utangaçlık
- Kendinizi ifade edememe
- Konuşmakta zorlanma
- Zayıf iletişim
- Kayıp veya yönsüz hissetmek
- Evrene güvenememe
- Yaşamdan ya da maneviyatınızdan kopuk
- Sezgiden kopma

- Dünyadan veya kendinizden kopukluk
- İlham eksikliği
- Açgözlülük
- Odaklanamama
- Açıklık ve manevi bağlantı eksikliği
- Ergenlik veya yetişkinlikte travma
- Stres
- Kaygı
- Kötü beslenme
- Egzersiz eksikliği
- Duygusal rahatsızlıklar… vb.

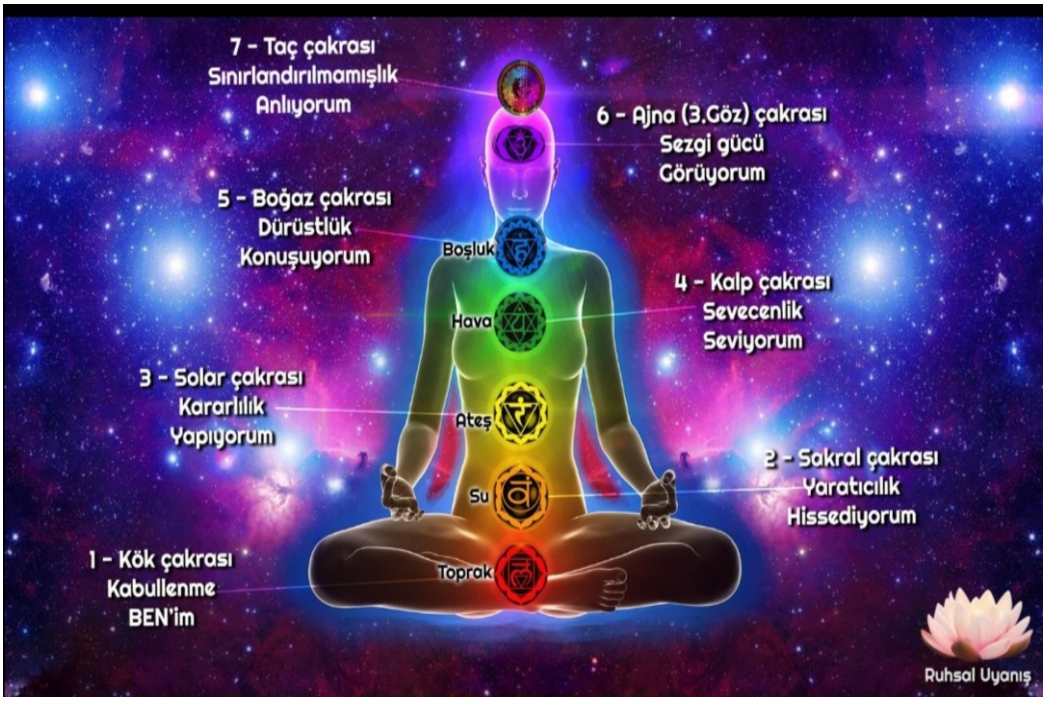
Tüm bu Vücudumuz boyunca, başımızın üstünden ayak parmaklarımızın altına ve tekrar yukarı doğru hareket eden bir enerji kanalları ağına sahibiz.

Bu enerji sistemi bizi sadece fiziksel düzeyde değil, aynı zamanda duygusal, zihinsel ve ruhsal düzeyde de hayati ve sağlıklı hissetmekten sorumludur.
Örneğin; baba, anneyi aldatıyorsa otomatik olarak ilişkilerle ilgili inanç kodları geliştiriyoruz ve bilinçaltımıza işliyoruz; erkekler aldatır, kadınlar üzülür, babam gibi birisini istemiyorum vb. fakat ilişki hayatımızda her zaman benzer olumsuz durumları yaşarız çünkü istemsiz bir şekilde çekiyoruz.

Aile içerisinde para ile ilgili durumlar nasılsa yine bereket bilinci ile ilgili bilinçaltımıza inanç kodlarını işliyoruz ve ileride iş hayatına atıldığımızda gerçekliğimiz bilinçaltımızdaki inanç kodları oluyor. Aynı durum sağlık hayatımız için de geçerli. Ailede sürekli hastalanan, hastalık hastası olan birileri varsa aynı durum ileri hayatımızda bizim de başımıza geliyor.

Aslında bütün bunların problemler çakralardaki enerji dengesizliğinden meydana getirerek tamamen veya kısmen kapanmasına neden olur.

ÇAKRALARDAKİ BLOKAJLAR



KÖK ÇAKRASI: Bu dünyada fiziksel olarak var olma, kök çakranın temel ilkesidir ve kabullenme duygusu ile bağlantılıdır.
Bu çakra bloke olduğunda, sürekli maddi endişeler içerisinde, kolay sinirlenir, bencil ve kronik ağrılara sahiptir. Fiziksel olarak dolaşım sorunları, kansızlık, kabızlık, bel, kalça, diz ve bacak sorunları ve jinekolojik sorunları oluşabilir. Obezite/anoereksiya, biriktirme, endişe kaygı, öfke, panik atak, cinsel çekingenlik gibi psikolojik sorunlar oluşabilir. Ayrıca ölüm, terk edilme, küçük düşürülme, incitilme, değersizlik, kaybetme korkusu, yetersizlik, başarısızlık, gibi temel korkular içerisinde yaşar.

SAKRAL ÇAKRASI: Yaratıcı üreme, sakral çakranın temel ilkesidir ve yaratıcılık duygusu ile bağlantılıdır.
Bu çakra bloke olduğunda, yaratıcılığını gösteremez, para sorunları ile yaşar, kas krampları, sperm üretiminde bozukluklar, kısırlık, prostat, rahim ve yumurtalıklar ile ilgili rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, diyabet (şeker hastalığı) gibi fiziksel sorunlar yaşayabilir.

SOLAR ÇAKRASI: Solar (Mide) çakra bedende yer çekiminin merkezidir. Solar (mide) çakra güneşimizi yani güç merkezini temsil eder.
Düşüncelerin beden üzerinde etkisi ile ilgili merkezdir. Bu çakra yönetme yetenekleri ile ilişkilidir. Mükemmeliyetçilik bu çakra merkezinin en büyük sorunlarından birisidir.
Bu çakra bloke olduğunda, ülser, gastrit, reflü, hazımsızlık gibi mide ile ilgili hastalıklar, Dalak, pankreas ve safra kesesi gibi fiziksel sorunları yaşayabilir.

KALP ÇAKRASI: Kalp çakra fiziksel ve ruhsalın buluştuğu yeri temsil eder. Ve adından da anlaşılacağı gibi, tamamen aşkla ve sevecenlikle ilgilidir.
Bu çakra dengesiz ya da blokajı olduğunda; kalp yetmezliği, kalp kapakçıkta kalınlaşma, astım, göğüs ağrıları, meme kanseri olur. Duygusal ve düşüncesel olarak yalnızlık, sevgiyi alıp vermede dengesizlik, korku, affetmeme, karışık duygular, başkalarını sömürme, nefret duygusu bu çakrayı bloke eder. Kalp

çakrası özellikle kendinize ve başkalarına karşı kin tutmak gibi keder, öfke, kıskançlık, ihanet korkusu ve nefrete yol açabilir.

BOĞAZ ÇAKRASI: Boğaz çakrası tamamen içsel gerçekliğinizi konuşmakla ilgili olan ya da özellikle içsel gerçeklerinizin doğru şekilde iletilmesini sağlamakla ilgili boğaz çakranız. Boğaz çakrası tüm iletişimi yönetir. Gerçeğinizi söyleme konusunda sorun yaşamanın yanı sıra, dikkat etmeyi ve odaklanmayı veya başkalarının değerlendirmesinden korkmayı zor buluyorsunuz- bu da onu gerçekte tutma yeteneğinizi daha da engelleyebilir. Fiziksel olarak, bu tıkanıklık kendini boğaz ağrısı, Tiroid sorunları, boyun ve omuz sertliği veya gerginlik baş ağrıları olarak gösterebilir.

ALIN (3.GÖZ) ÇAKRASI: Alın çakrası sezginizi yönetir, artı tanıma ve ona dokunma yeteneği. Dahası, üçüncü gözün siz ve dış dünya arasındaki her şeyden, ikisi arasında bir köprü görevi görmesinden sorumlu olduğu söylenir. Net resmi görmek için herhangi bir yanılsama ve drama yapmanıza izin verir. Sezgilerinize erişme, iç sesinize güvenme, önemli gerçekleri hatırlama veya yeni beceriler öğrenme konusunda sorun yaşayabilirsiniz. Ve eğer alt çakralarınız kök, sakral, solar pleksus ve kalp çakraları ve dengesizse, üçüncü gözünüz de muhtemelen daha yargılayıcı, küçümseyen ve içe dönük davranmanıza neden olabilir. Üçüncü göz tıkanması, depresyon, kaygı ve daha yargılayıcı bir tutum da dahil olmak üzere çok çeşitli sorunlarla ilişkilidir. Fiziksel olarak baş ağrısına, baş dönmesine ve diğer beyin sağlığı sorunlarına neden olduğu söylenir.

TEPE ÇAKRASI: Tepe çakrası, aydınlanmanın merkezidir ve yüksek benliklerimize, başkalarına ve en sonunda ilahi olana olan ruhani bağımızdır. Hizalandığında, içinizde gerçekleşen gerçekleşmelerin saf farkındalık bilinci çizgileri boyunca olduğu söylenir.
Tepe çakra tıkanması, duygusal sıkıntı yaratabilir temel olarak herkesten ve her şeyden kopuk hisseder. Veya normal benliğiniz gibi hissedebilirsiniz sadece tamamen iyi ve ciddi bir şekilde normal olan yüce bir ruhsal bağlantı ve aydınlanma durumunda değil. Diğer çakralardan farklı olarak, taç çakra genellikle sadece belirli yoga veya meditatif egzersizlerle veya belirli zamanlarda tamamen açılır bu, herhangi bir anda çağırabileceğiniz bir beceri seti *değildir*. Bununla birlikte, günlük uygulamalarla (meditasyon, dua, sessizlik ve minnettarlık anlarına kadar her şey) bu ruhsal bağlantı anlarına sahip olmaktan zevk alabilirsiniz.

BLOKAJLARI TEMİZLEMEK İÇİN YAPMANIZ GEREKENLER

Negatif düşünceleri yok edin.
Bu söylendiği kadar kolay değil. Ama yapmanız gereken ilk düşüncelerinizi kontrol etmektir. Onların farkında olmaya başladığınızda sizi yönetmemeye başlayacaklardır. Bir not defteri alın ve her negatif düşüncede bir (+) koyun. İlk zaman ne kadar çok düşünce geçtiğine şaşıracaksınız. Ama bir hafta boyunca yapınca göreceksiniz ki azalmaya başlayacaktır. Bu düşünce farkındalığınızı arttıracaktır.

Düşünceler duyguları, duygular frekansı yaratır.
Düşüncelerin kontrolü sizde olunca bir şeyi fark edeceksiniz. O da sizi yıkan duygularınızın azalması olacak fakat burada duygu farkındalığı çok önemlidir.

Eğer duygularınızın farkında olursanız frekansınızı yükseltip enerji blokajlarını kaldırırsınız. Duygular siz farkındayken sizi yönetemezler.

Enerjiye odaklanın ve bağlantılarınızı temizleyin.
Her gün 20 dk. meditasyon size huzur sağlayacaktır. Basit bir nefes egzersizi olarak bile düşünebilirsiniz. Burada enerjinizin yükseldiğini hayal edin.

Duygularınızı ve düşüncelerinizi serbest bırakmayı öğrenin.
Düşüncelerinizin sizi bu kadar yormasının bir nedeni enerjinizi tutmanızdır. Serbest bırakmayı öğrenin. Düşüncelerinizin ve enerjinizin içinde boğulmayın. Güzel yürüyüşlere çıkın ve kitap okuyun. Zihninizi boşaltacak faaliyetler keşfedin. Resim veya müzik gibi hobiler edinin. Hayatın içinde aktif olacak ve kafanızı başka yerlere yönlendirecek şeyler keşfedin.

Geçmişi affedin. Gelecek Kaygılarınızı Bırakın. Şimdiye Odaklanın.
Evet yaşanan olayları affetmek gerçekten zor olabiliyor. Hele de siz haklıysanız. Ama bu affetmek sizin için olan bir şey. Geçmişi bağışlamayı başarırsanız ve tepkilerinizi değiştirirseniz hayatınız tamamen değişecektir. Aynı şekilde geleceği düşünmekten vazgeçin. Şimdiye odaklanıp güzel düşünceler güzel şeyler getirir.

BLOKAJLARI NASIL KALDIRIRIZ
Blokajları kaldırmanın en etkili yolları regresyon, çakra dengeleme, Alternatif Tıp çalışmaları, terapiler vb. Enerji çalışması dediğimiz şey; bilinçaltındaki inanç kodlarının değişmesidir. Örneğin; maddi hayatımızla ilgili bir kısır döngü yaşıyorsak bilinçaltımızda bereketsiz oluşumuzla ilgili kodların olmasından kaynaklıdır ve bu kodlar yerine bereketli, paranın her daim bize sınırsızca aktığı inanç kodlarının yerleştirilmesi. Aynı durum aşk ve sağlık hayatımız için de geçerli.

HATIRLAYIN;

İçinde bulunduğunuz durumu değiştirebilmek için öncelik olarak bunu gerçekten istemeniz gerekiyor. Gerçekten istedikten sonra kendine inanç devreye giriyor. Kendine inandığın zaman hiçbir engel önünde duramaz. Değişim için bir adım attıktan sonra gerisi çorap söküğü gibi gelecektir. Ve ne olursa olsun daha çok şükür ve teşekkür etmek. Şükür etmenin enerjisine ve gücüne çok inanıyorum ben. Mucizeleri harekete geçiren sihirli bir anahtar çünkü…